Pensez bœuf CLUB

BŒUF CANADIEN

BESOIN DE PLUS D'INFORMATION SUR LE BŒUF?

JOIGNEZ-VOUS AU CLUB!

En joignant le **Club Pensez bœuf**, vous aurez accès aux brochures de Club comprenant des recettes, des conseils sur la nutrition, sur les modes de cuisson et bien plus.

Les membres du Club reçoivent un courriel chaque mois.

On vous suggère une recette pour chaque semaine du mois.

Des solutions rapides pour le souper. Nous vous aidons à résoudre vos problèmes.

Réponses à vos questions sur la nutrition, les modes de cuisson et plus.

Des promotions exclusives pour les membres du Club Pensez bœuf.

POUR JOINDRE OU AVOIR UN APERÇU GRATUIT ALLEZ :

www.boeufinfo.org

BŒUF CANADIEN
Des questions sur le bœuf? **boeufinfo.org**

HP SAUCE
hpsauce.ca

Lea & Perrins
leaperrins.ca

152196. ©HP est la marque enregistrée de HP Foods et est utilisée sous licence.
Lea & Perrins est la marque enregistrée de Lea & Perrins et est utilisée sous licence.

Volume 11, numéro 1

Pensez bœuf

BŒUF CANADIEN

Quoi de neuf pour les barbecues?

Mangez santé
5 autres raisons d'aimer le bœuf

EXPLOREZ
Essayez d'autres coupes

Préparez-vous pour l'ÉTÉ… Repensez votre cuisine comme vous le faites pour votre garde-robe d'été!

Explorez ce qu'il y a de **nouveau pour le barbecue** quand on parle du bœuf. Expérimentez cet été avec des coupes autres que le traditionnel filet ou l'aloyau :

- Découvrez le **Nouveau triangle de bas de surlonge** (page 3).
- Savourez le **Populaire bifteck de flanc** (page 7) OU la **Poitrine du sud-ouest** (page 5).
- Dégustez un succulent **Burger de surlonge canadien au fromage.** préparé avec de la surlonge ou de l'épaule (page 11).
- Remplacez les burgers par des **Burritos grillés au bœuf** (page 13).

Essayez nos codes QR! Pour de l'information au bout de vos doigts, scannez les codes QR (réponse rapide) en page suivante et en page 3 pour voir la vidéo sur la cuisson avec la rôtisserie et la cuisson du triangle de bas de surlonge.

Que pensez du **bœuf canadien au point de vue nutritif?** De nos jours, le **bœuf est maigre**. Vous pouvez savourer des biftecks tout au long de l'été. Voyez les gros titres et lisez à ce sujet en (page 9).

Relaxez, explorez et appréciez l'été.

Joyce

Joyce Parslow, P. H. Ec.
Les cuisines du Boeuf canadien

BŒUF CANADIEN
*Toujours bon pour vous.*MD

Le temps est venu de socialiser!

Les adeptes du bœuf s'UNISSENT! Joignez-vous aux conversations sur le bœuf, les recettes, la nutrition et regardez les modes de cuisson.

La communauté se retrouve au boeufinfo.org

Nous sommes sur Facebook

Venez nous voir sur YouTube

Quoi de neuf avec le Bœuf canadien?

Dans ce numéro, les équipes du Bœuf canadien et de Canadian Living *vous apportent le meilleur du bœuf pour vos grillades d'été. Ce symbole identifie les recettes développées dans les cuisines de Canadian Living. Elles ont toutes été goûtées et essayées jusqu'à la perfection!*

RECETTE DÉVELOPPÉE DANS LES CUISINES EXPÉRIMENTALES DE Canadian Living jusqu'à la perfection

Regardez. Apprenez. Essayez.

Les rosbifs sur le BBQ! Scannez et regardez!

SCANNEZ ET REGARDEZ

Scannez le code QR sur votre téléphone intelligent à l'aide de la caméra .
Vous n'avez pas une App pour les codes QR? Entrez l'adresse url **app.tag2.it** dans le navigateur web de votre téléphone intelligent et suivez les instructions pour télécharger une App. gratuite pour les codes QR.

Vous trouverez aussi les vidéo en ligne au www.youtube.com/beefinfo.org.

Nouveau, le **triangle de bas de surlonge**

Aussi appelé ; *l'aiguillette baronne!*

Bio:
Populaire depuis longtemps aux É.-U., la vedette du fameux barbecue annuel de Santa Maria en Californie.

Profil :
- Rosbif plat de 1-1/2 à 2-1/2 lb (750 g à 1 kg).
- Forme triangulaire distinctive au grain long et visible.
- Goût et tendreté de la surlonge.
- À utiliser pour les cubes à brochettes, en lanières, en rosbifs et en biftecks à griller.
- Faites cuire le rosbif au four ou au barbecue. Faites griller ou cuire à la poêle les biftecks, les brochettes ou les lanières.
- Assaisonnez ou faites mariner de 30 minutes à 24 heures pour plus de saveur.

Bénéfices :
- Bonne coupe à prix modéré–essayez-le.
- Un rosbif moderne qui cuit rapidement, idéal pour les plus petites familles.
- Élégant et facile à tailler et pas de perte.

À se rappeler :
Ne dépassez pas le degré de cuisson à point. Pour maximiser la tendreté, faites de fines tranches contre le grain de la viande.

Statut :
Une coupe de plus en plus populaire trouvée chez les bouchers progressistes et ceux de l'ouest. Autres coupes : haut de surlonge, flanc.

Saveurs préférées :
S'accomode de saveurs prononcées, latines, Tex-Mex et asiatiques.

Le triangle de bas de surlonge est une coupe que vous devez découvrir. Essayez-le avec un enrobage ou faites-le mariner, puis badigeonnez-le de sauce HP[MD]. **Si vous ne trouvez pas de triangle de bas de surlonge, remplacez-le par du haut de surlonge ou du bifteck de flanc.**

Cliquez :
hpsauce.ca
pour d'autres recettes avec la **sauce HP[MD]**.

SCANNEZ
POUR EN SAVOIR PLUS
Vous pouvez voir une vidéo sur le triangle de bas de surlonge sur www.youtube.com/beefinfo.org.

TRIANGLE DE BAS DE SURLONGE CARNE ASADA AVEC SALSA

RECETTE DÉVELOPPÉE DANS LES CUISINES EXPÉRIMENTALES DE Canadian Living jusqu'à la perfection

La carne asada est un mets typique de la cuisine mexicaine, mais pour nous, c'est simplement du bœuf grillé. Cette version facile à préparer est nappée de sauce à saveur prononcée et s'accompagne d'une salsa au maïs. La poudre de chili au piment ancho se trouve dans la section des épices de la plupart des épiceries.

1/4 tasse	**sauce HP[MD]**
4	gousses d'ail, émincées
1 c. à thé	CHACUN de coriandre, de cumin et d'origan, moulus
1/2 c. à thé	poudre de chili au piment ancho, aux chipotle ou ordinaire
1/2 c. à thé	sel
2 lb (1 kg)	**rosbif de triangle de bas de surlonge pour le four** (ou haut de surlonge pour le four)
	salsa au maïs (recette ci-dessous)

SALSA AU MAÏS : Pendant la cuisson, faites griller un **épi de maïs épluché**, la moitié d'un **poivron rouge** épépiné et la moitié d'un **oignon doux** tranché en rondelles épaisses. Faites griller avec le couvercle fermé jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement roussis, de 10 à 15 minutes. Placez les grains de maïs dans un bol. Coupez le poivron et les oignons en dés et les ajouter au maïs. Incorporez une boîte (19 oz) de **haricots noirs**, égouttés et rincés, 1/3 tasse de **coriandre fraîche hachée**, 3 c. à soupe CHACUN **d'huile d'olive** et de **jus de lime,** et 1/4 c. à thé de **sel**.

1. Mélanger la sauce HP[MD], l'ail, la coriandre, le cumin, l'origan, la poudre de chili, le sel et le poivre et 1 c. à soupe d'eau ; verser la moitié dans un sac de plastique refermable, réserver le reste pour badigeonner. Piquer le bœuf de toutes parts avec une fourchette et le placer dans le sac. Réfrigérer de 60 minutes à 48 heures.

2. Placer le rosbif sur une grille huilée à feu moyen 400 °F (200 °C) ; fermer le couvercle et faire cuire en retournant occasionnellement et en badigeonnant quelques fois avec la marinade réservée, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre numérique à lecture instantanée inséré au centre du rosbif indique 140 °F (60 °C). (REMARQUE : Si le rosbif commence à trop brunir, le déplacer vers le côté où le feu est moins fort).

3. Placer le rosbif sur une planche à dépecer ; le couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 10 minutes avant de le trancher finement contre le grain. Servir avec la salsa au maïs et de la sauce HP[MD] comme trempette. *Donne 6 portions.*

Par portion : 446 calories, 42 g protéines, 20 g lipides, 24 g glucides, 646 mg sodium, 5 mg fer (36 % VQ), 6 g fibres (25 % VQ), 62 µg folate (28 % VQ).

TENEUR ÉLEVÉE EN FER, EN FIBRES ET EN FOLATE

Découvrez

La Poitrine

À la mode ! Le pot-au-feu de poitrine de bœuf sera en vedette dans les fumoirs, cet été. Remplacez le poulet sur canette de bière de l'été dernier par la combinaison de RACINETTE, de BŒUF et de sauce Lea & Perrins[MD].

Cliquez : *leaperrins.ca* pour d'autres recettes avec la sauce **Lea & Perrins[MD]**.

Aussi appelée ; *coupe Texas, culotte*

Bio :
Le rosbif de poitrine frais est populaire pour les BBQs au Texas, également pour la soupe vietnamienne Phở. On le trouve aussi sous forme de bœuf mariné ou de pastrami.

Profil :
- Section plate de la poitrine pesant de 4 à 6 lb (2 à 2,7 kg) :
  - Partie du bout/la partie de la culotte est plus épaisse. Idéale pour fumer au barbecue.
  - La partie plate est plus mince, elle sert pour le bœuf mariné.
- Saveur prononcée de bœuf. Tendre lorqu'on le cuit lentement et qu'il est tranché fin.
- Mariner et cuire lentement/pot-au-feu/braiser.

Bénéfices :
- Pièce maîtresse du BBQ lorsque cuit avec des copeaux de bois. Idéal pour recevoir de nombreux amis sans être trop coûteux.
- Facile à trancher, bonne saveur et pas de perte

À se rappeler :
À servir bien cuit et plus et à trancher contre le grain.

Statut :
Peut garnir une poutine. On le trouve facilement mais on peut devoir le commander à l'avance.

Avec les amis :
S'apprête à toutes les cuisines : asiatique, cuisine juive, à l'anglaise, ou des É.-U. du Sud.

Pour préparer les copeaux de bois : faites-les tremper 30 minutes avant de les utiliser.

POITRINE FUMÉE À LA MODE DU SUD-OUEST

RECETTE DÉVELOPPÉE DANS LES CUISINES EXPÉRIMENTALES DE Canadian Living jusqu'à la perfection

Les saveurs du Sud-Ouest, de fumée et de racinette sont bien présentes dans ce rosbif, idéal pour une réunion d'amis informelle. Faites-le mariner à l'avance, puis fumer au barbecue sans tracas.

2 bulbes	ail
1	gros oignon, tranché
1 canette (355 ml)	racinette
1/4 tasse	CHACUN de **sauce Worcestershire Lea & Perrins[MD]** et de vinaigre de vin rouge
1/4 tasse	CHACUN de cassonade bien tassée et de miel liquide
1 c. à soupe	moutarde sèche
1 c. à thé	poivre
1/2 c. à thé	sel
4 lb (2 kg)	**poitrine de bœuf pour pot-au-feu**

1. Couper le dessus des bulbes d'ail; envelopper l'ail dans du papier d'aluminium et faire cuire à 350 °F (180 °C) environ 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Presser les gousses d'ail dans un sac pour congélation ; ajouter l'oignon, la racinette, la sauce Lea & Perrins[MD], le vinaigre, le miel, la moutarde, le sel et le poivre.

2. Piquer la viande de toutes parts avec une fourchette et la placer dans le sac en faisant sortir le plus d'air possible ; réfrigérer pendant 24 heures, en retournant à l'occasion.

3. Sortir la viande de la marinade ; verser la marinade dans un chaudron. Incorporer 1 tasse d'eau et faire bouillir 3 minutes. Réserver. Si votre barbecue est muni de 3 brûleurs, placer un plat contenant 1/2 po d'eau sous le brûleur du centre. Faire chauffer les 2 autres brûleurs à feu doux 225 °F (110 °C). Placer les copeaux de bois dans un papier d'aluminium, puis sceller, en pratiquant quelques trous pour laisser la fumée s'échapper ; placer sous une des grilles allumées.

4. Placer le rosbif, côté gras vers le haut sur la grille au-dessus du plat contenant l'eau. Fermer le couvercle du barbecue et laisser cuire à chaleur constante pendant 5 heures, en retournant à toutes les 2 heures pour badigeonner de marinade.

5. Réserver la viande sur une planche à dépecer ; couvrir la viande de papier d'aluminium et laisser reposer avant de la trancher finement contre le grain. Pendant ce temps, faire bouillir la marinade pour l'épaissir et faire ramollir les oignons, environ 20 minutes. ***Donne 12 portions.***

Par portion : 471 calories, 31 g protéines, 11 g lipides, 19 g glucides, 236 mg sodium, 3,3 mg fer (26 % VQ).

EXCELLENTE SOURCE DE FER

Le populaire bifteck **de flanc**

Le bifteck de flanc à mariner est un bifteck mondialement connu qui s'accommode de nombreuses saveurs robustes. Il est généralement mariné, mais quelquefois il est simplement assaisonné et grillé au degré mi-saignant et tranché finement contre le grain.

Cliquez :
boeufinfo.org
pour d'autres recettes de bœuf.

Aussi appelé ; *bifteck London*

Bio :
Très versatile, on le trouve dans les burritos mexicains, dans les bistrots français, les sautés asiatiques, les satays indonésiens et les fajitas Tex-Mex.

Profil :
- Bifteck de 1 1/2 à 2 lb, d'un pouce d'épaisseur avec le grain bien visible.
- Bonne saveur de boeuf, savoureux et maigre.
- Assaisonnez ou faites mariner de 4 à 24 heures après avoir piquer la viande. Faites de fines tranches contre le grain et présentez sur un plateau.

Bénéfices :
- Bonne coupe à prix modéré – toujours populaire.
- Pas de perte.
- MAIGRE et savoureux.
- Un seul bifteck sert 4 personnes. Un souper simplifié puisque vous n'avez qu'un seul bifteck à cuire sur la grille.

À se rappeler :
Faire cuire au degré à point et toujours trancher contre le grain.

Statut :
Bien connu et disponible dans toutes les épiceries.

Avec les amis :
Populaire auprès de tous!

EXCELLENTE SOURCE DE FOLATE ET TENEUR ÉLEVÉE EN FER

BIFTECK DE FLANC À LA VIETNAMIENNE ET SALADE DE NOUILLES

RECETTE DÉVELOPPÉE DANS LES CUISINES EXPÉRIMENTALES DE Canadian Living jusqu'à la perfection

Le bifteck de flanc est populaire pour les sandwichs et les salades comme celle-ci. Faites l'achat de deux biftecks de flanc et faites- les cuire sur la grille, le premier sera pour cette salade avec des légumes frais et le second servira pour le sandwich ouvert au fromage du lendemain.

2	gousses d'ail, émincées
1	échalote sèche, hachée finement
5 c. à thé	cassonade, bien tassée
4 c. à thé	huile végétale
1 c. à soupe	CHACUN de sauce de poisson et de sauce soya
1/4 c. à thé	poivre
1 1/2 lb	**Bifteck de flanc à mariner**
	Salade de nouilles (recette ci-dessous)

Sauce :

1/2 tasse	eau froide
3 c. à soupe	jus de limette
2 c. à soupe	sucre blanc
2 c. à soupe	sauce de poisson
1	piment chili thaï, tranché finement

1. Mélanger l'ai, l'échalote, la cassonade, l'huile, la sauce de poisson, la sauce soya et le poivrer dans un sac pour congélation. Piquer le bifteck de toutes parts et le placer dans le sac, réfrigérer de 8 à 24 heures.

2. Déposer e bifteck sur une grille huilée et préchauffée à feu moyen-fort 400 °F (200 °C); fermer le couvercle et faire griller de 5 à 6 minutes par côté pour le degré de cuisson à point. Retirer du feu et laisser reposer recouvert de papier aluminium pendant 5 minutes; trancher contre le grain de la viande.

3. Sauce : mélanger l'eau. le jus de lime, le sucre, la sauce de poisson et la sauce chili; verser sur la salade de nouilles et mélanger. Servir avec le bifteck. ***Donne 8 portions.***

Par portion : 355 calories, 25 g protéines, 12 g lipides, 36 g glucides. 708 mg sodium, 2,8 mg fer (20 % VQ), 63 µg folate (28 % VQ).

SALADE DE NOUILLES : Faire cuire 8 oz (250 g) **vermicelles de riz** selon le mode d'emploi. Mettre les nouilles dans un bol pour pâtes, ajouter 3 tasses de **laitue déchiquetée**, 3 tasses de fèves germées, 12 brins de **menthe fraîche**, la moitié d'un **concombre anglais** en juliennes, 1 **tomate en quartiers** (au goût). Garnir avec 1/2 tasse **d'arachides rôties**.

Le bœuf canadien et la Nutrition

par Karine Gale, RD
du Bœuf canadien

En tant que diététiste, j'entends toujours : « j'aime bien le bifteck, mais je me sens coupable d'en manger trop souvent. »

Voici ce qui en est : après avoir enlevé le gras visible du bœuf, il vous reste une bonne source de protéines maigres. Si le bœuf a une apparence maigre, il est maigre!

Continuez à lire pour plus d'informations…

Vous pensez connaître le bœuf? Voici un questionnaire pour vous :

Qu'ont en commun le bœuf et l'huile d'olive?
✓ Ils contiennent tous deux des gras santé. La moitié du gras du bœuf est du gras santé monoinsaturé, le même que celui de l'huile d'olive.

Lequel contient le moins de gras saturé : la pointe de surlonge ou le saumon sockeye?
✓ Étonnament, ils contiennent tous deux la même quantité.

Pourquoi le bœuf aide t'il à diminuer l'appétit?
✓ À cause des protéines qu'il contient. Vous serez moins tenté de grignoter peu de temps après le repas.[1]

5 autres raisons d'aimer le bœuf au cours de la saison du barbecue :

1. **Seulement 6 grammes de gras dans une portion de boeuf maigre.**
   C'est l'équivalent d'une cuillère à soupe de sauce à salade ranch.

2. **Le bœuf contient du gras santé.**
   Près de la MOITIÉ du gras du bœuf est le même gras santé trouvé dans l'huile d'olive.

3. **Plus de satisfaction et moins de calories.**
   Les repas riches en protéines comme ceux avec du bœuf maigre rassasient plus longtemps[1].

4. **Pensez « bifteck pour le souper » pas « un bifteck par personne ».**
   Le partage d'un bifteck est une bonne façon de contrôler les portions. Faites griller un bifteck de flanc, tranchez-le finement et présentez-le sur un plateau. Chacun se servira à sa guise.

5. **Si le bœuf a une apparence maigre, il est maigre.**
   Contrairement à de nombreux autres aliments (pensez à un muffin), le bœuf ne contient pas de gras cachés. Paré du gras visible, **le bœuf canadien est maigre!**

Cliquez : Vous désirez en apprendre plus? Visitez ***boeufinfo.org*** pour de l'information nutritionnelle.

Par 100 g bœuf cru, paré du gras externe, mélange de 26 coupes) ; 145 calories, 5,5 g lipides(2,3 g saturés, 0,2 g trans, 2,8 g monoinsaturés, 0,2 g polyinsaturés) 22 g protéines, 0 g glucides, 327 mg potassium, 0,121mg vitamine d, 0,12 mg thiamine, 0,25 mg riboflavine, 6,62 mg niacine, 0,3 mg vitamine B6, 2,18 mg fer, 2,59 mg vitamine B12, 5,8 mg zinc, 0,9 mg pantothénate, 184 mg phosphore, 24 mg magnésium, 19 mg sélénium.

[1]Wegle DS, Breen PA. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations. Am J Clin Nutr. 2005;82:41-48

Surprenante surlonge *et plus…*

RECETTE DÉVELOPPÉE DANS LES CUISINES EXPÉRIMENTALES DE Canadian Living jusqu'à la perfection

La surlonge hachée, c'est quoi au juste? Et l'épaule hachée? C'est bien simple, ces bœufs hachés gourmet sont tout simplement des biftecks passés au hachoir. ***Du bœuf haché avec un cachet – du bœuf haché gourmet!***

EXCELLENTE SOURCE DE CALCIUM ET DE FOLATE

CLIQUEZ : ***plaisirslaitiers.ca*** pour d'autres recettes à base de fromage.

RECHERCHEZ LE

LAIT 100% CANADIEN

SALADE DE CHOU CROQUANTE AUX POMMES : mélanger dans un bol, 1 1/4 tasse de **chou déchiqueté**, 2/3 tasse de **pommes en julienne**, 1 **oignon vert tranché** (au goût), 3 c. à soupe de **mayonnaise**, 1 c. à thé de **vinaigre de vin blanc** ou de **vinaigre de cidre** et une pincée CHACUNE de **sucre blanc**, de **sel** et de **poivre**. *Donne 1 3/4 tasse (425 ml).*

LE BURGER DE SURLONGE CANADIEN AU FROMAGE

Cet appétissant burger réunit les saveurs de la nation : le bœuf canadien de qualité, le fromage Cheddar fumé canadien, le bacon de dos et des assaisonnements semblables à ceux de la tourtière – OH Canada!

1	œuf
3 c. à soupe	chapelure sèche
	la moitié d'un petit oignon râpé
1/4 c. à thé	CHACUN de clou moulu et de poivre de la Jamaïque
1/4 c. à thé	CHACUN de marjolaire séchée (au goût), de sel et de poivre
1 lb (500 g)	**surlonge de bœuf hachée**
8 tranches	**fromage Cheddar canadien fumé**
4	pains hamburgers
4	tranches de bacon de dos
	Salade de chou aux pommes croustillantes (recette au bas)

1. Mélanger l'œuf et la chapelure dans un grand bol; ajouter l'oignon, le clou, le piment de la Jamaïque, la marjolaine (si utilisée), le sel et le poivre. Ajouter le bœuf et mélanger délicatement. Former quatre galettes de 1/2 po (2cm) d'épaisseur. Faire une dépression au centre pour éviter que les galettes se courbent durant la cuisson. (À l'avance : couvrir et réfrigérer de 30 minutes à un maximum de 24 heures.)

2. Déposer sur une grille huilée et chauffée à feu moyen-fort; fermer le couvercle et faire cuire jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré par le côté indique 160 °F (71 °C), environ 10 minutes, ne retourner qu'une seule fois. Placer le fromage sur chaque galette et le faire fondre.

3. Pendant ce temps, faire griller les pains. Faire griller le bacon jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ 1 minute. Assembler les burgers en y plaçant la viande, une tranche de bacon et la salade de chou. *Donne 4 portions.*

Par portion : 678 calories, 46 g protéines, 34 g lipides, 46 g glucides, 1086 mg sodium, 4,7 mg fer (34 % VQ), 411 mg calcium (37 % VQ), 60 µg folate (27 % VQ).

BONNE SOURCE DE CALCIUM

Burritos au barbecue = L'évolution du burger

Soyez DIFFÉRENT cet été avec cette interprétation des burgers sur le grill. Ils seront appréciés lors d'une fête autour de la piscine; vous surprendrez avec ces Burritos au barbecue!

CLIQUEZ :
plaisirslaitiers.ca
pour d'autres recettes à base de fromage.

RECHERCHEZ LE

LAIT 100 % CANADIEN

BURRITOS GRILLÉS AU BŒUF AVEC MONTEREY JACK

Les enfants aimeront préparer leurs repas en garnissant leurs burritos eux-mêmes. Vous apprécierez le fait que chaque burrito contient les 4 groupes du Guide alimentaire canadien.

1 1/3 lb (600 g)	**épaule hachée maigre** (ou surlonge hachée ou bœuf haché maigre)
1 c. à soupe	poudre de chili
1 c. à thé	cumin moulu
2 c. à soupe	persil frais, haché
1	œuf
1/2 tasse	chapelure
3 oz	**fromage canadien Monterey Jack**, râpé (ou Cheddar, Mozzarella, ou Gouda)
	Sel et poivre (au goût)
10 à 12	tortillas de blé entier

Garnitures

4 oz (120 g)	**fromage canadien Monterey Jack**, râpé
¼ tasse	crème sure
1	tomate en dés
8	feuilles de laitue

1. Mélanger le bœuf haché, la poudre de chili, le cumin, le persil, l'œuf, la chapelure et le fromage Monterey Jack dans un grand bol. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

2. Séparer le mélange en 10 à 12 portions et former comme des saucisses.

3. Faire griller à feu moyen-fort sur une grille huilée et préchauffée en retournant fréquemment, jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré sur la longueur de chaque saucisse de bœuf indique 160 °F (71 °C) environ 10 minutes.

4. Réchauffer les tortillas sur la grille pour les ramollir. Les garnir avec le bœuf, le fromage Monterey Jack, la crème sure, les dés de tomate et la laitue. Rouler et servir. *Donne de 12 portions.*

Par portion : 276 calories, 18 g protéines, 13 g lipides, 20 g glucides., 2,9 g fibres, 376 mg sodium et 186 mg calcium (17 % VQ).